DROGA DO ZDROWIA

NUMER 7–8 LIPIEC–SIERPIEŃ 1938 ROK



DROGA DO ZDROWIA

CZASOPISMO POŚWIĘCONE OCHRONIE ZDROWIA
SPRAWOM OPIEKI I UBEZPIECZENIOM SPOŁECZNYM

LIPIEC—SIERPIEŃ
NUMER 7—8 ROK VIII

»Bo nic nad zdrowie,
Ani lepszego,
Ani droższego.
Gdzie nie masz siły
I świat niemiły«.

Jan Kochanowski

WIĘCEJ SŁOŃCA

MINĘŁY, na szczęście, już dawno czasy, gdy ubierano dzieci w sukienki z długimi rękawami, długie pończochy i sznurowane buciki, nawet w lecie, a na głowy kładziono im ogromne kapelusze, żeby broń Boże, żaden promyk słońca nie przedarł się przez ten futerał. Nawet kostiumy kąpielowe szyte były w ten sposób, żeby jak najwięcej ciała zasłonić. Dziś każda matka wie, że słońce jest największym sprzymierzeńcem zdrowia jej dziecka. Dziś już nie zasłaniamy dziecięcego ciałka, tylko, korzystając z każdego pogodnego dnia, pozwalamy dziecku biegać swobodnie „na golaska" póki całkiem małe, a trochę starszemu wkładamy tylko malutkie kąpielowe majteczki, tak, żeby jak najwięcej promieni słonecznych mogło paść na skórę dziecka i wywrzeć swoje błogosławione działanie.

Pod wpływem promieni słońca bowiem przemienia się jeden z prowitaminów, znajdujący się w skórze, w czynny witamin przeciwkrzywiczy. W ten sposób słońce broni nasze dzieci przed straszną chorobą wieku dziecięcego, jaką jest krzywica. Widujecie czasem kalekie dzieci na pokrzywionych pałąkowato nogach? Albo garbusków, z okrągłym garbem na plecach? Albo blade, nalane, nieruchawe dzieci, z kwadratowymi głowami, opóźnione w rozwoju fizycznym i umysłowym? — To wszystko ofiary krzywicy. To ofiary ciemnych, zimnych mieszkań, do których słońce nie zagląda, braku odpowiedniego pożywienia i — jakże często — tylko ofiary nieświadomości matek, którym nikt nie powiedział, jak dziecko musi żyć, żeby się dobrze i zdrowo rozwijało.

Czystość, świeże mleko, dużo jarzyn i owoców, a przede wszystkim dużo, jak najwięcej słońca — oto warunki, jakich trzeba dziecku, aby było zdrowe.

Dr J. Kl.



Z PAMIĘTNIKA LEKARZA

NIEDZIELA.

Dziś wieczorem przywieziono nam do szpitala na oddział chirurgiczny 20-letniego chłopca z ciężkim zapaleniem otrzewnej. Brzuch twardy jak deska, wymioty, tętno ledwo wyczuwalne, język suchy, gorączka. Natychmiast przewozimy chłopca na salę operacyjną. Otwieramy brzuch, i co się okazuje: wyrostek robaczkowy ślepej kiszki przedziurawiony, treść jelit w jamie brzusznej, rozlane zapalenie otrzewnej. Sprawa tocząca się od kilku dni, zaniedbana, przedawniona, dziś z góry można powiedzieć — stracona.

Liczymy jeszcze tylko na siłę młodego organizmu. Po operacji dajemy surowicę przeciwzgorzelinową i najrozmaitsze środki nasercowe. Mimo największych wysiłków ze strony lekarzy, po pięciu dniach straszliwych męczarni, ciągłych wymiotów, czkawki i nieustającej przy tym przytomności i świadomości swego stanu — chory zmarł.

Chodzimy wszyscy jak struci. Nie można tak łatwo zapomnieć tej opalonej chłopięcej twarzy, z błyskiem gasnącego życia w oczach, i smukłego, młodego ciała, powalonego bezsilnie przez chorobę, nie można tak łatwo pogodzić się z taką niepotrzebną śmiercią. — Po sto razy rozpamiętywujemy jego losy i smutną, a jakże wymowną historię jego choroby. Nie możemy się powstrzymać od bezsensownych dziś westchnień „ach, gdybyż wcześniej" i „dlaczego tak późno".

Było to tak. Pojechał chłopiec do Zakopanego na narty. Był tam cały tydzień, rozkoszował się pięknem gór i ulubionego sportu, i nic nie psuło mu humoru ani radości. Dopiero pod koniec pobytu, gdy już niedługo miał wracać do miasta, zaczęły mu dokuczać bóle brzucha. Uparty ból w dole brzucha po prawej stronie, trochę nudności. Stracił apetyt i humor, ale na nartach jeździł dalej, a gdy bóle za bardzo zaczęły mu się dawać we znaki, zamiast iść do lekarza, zażył dobrą porcję oleju rycynowego. I teraz dopiero zaczęło się prawdziwe nieszczęście. Bóle stały się już niemal nie do wytrzymania, nudności i wymioty trwały bez przerwy prawie i chłopiec zdecydował, że musi wracać do domu, bo dopiero teraz przyszło mu na myśl, że to jest coś poważniejszego, niż zwykła niedyspozycja żołądkowa. Zabrał więc narty na plecy, ciężką walizkę do ręki i poszedł piechotą na dość odległy dworzec, a potem jechał trzecią klasą osobowego pociągu blisko sześć godzin do rodzinnego miasta. Jak się dostał do domu, sam już nie pamiętał. Przyjechał w takim stanie, że przerażeni rodzice natychmiast wezwali znajomego chirurga i ten nie zwlekając przewiózł chłopca do szpitala. Dalszy ciąg już nam jest znany. Chłopiec miał zapalenie wyrostka robaczkowego ślepej kiszki, a zażyty w bardzo nieodpowiedniej chwili olej, wywołujący silne ruchy robaczkowe jelit, spowodował przedziurawienie ściany wyrostka. Stąd zakażenie i zapalenie otrzewnej, które sprowadziło śmierć.

Każda śmierć jest rzeczą straszną, i trudno jest się z jej faktem pogodzić. Ale najstraszniejsze jest, gdy ginie młody wchodzący dopiero w życie człowiek, i to tak niepotrzebnie, bo z choroby niesłychanie częstej, znanej, łatwej do stwierdzenia i łatwej do wyleczenia, o ile dość wcześnie chory dostanie się do rąk lekarza.

Dlatego musimy wszyscy pamiętać, żeby nie lekceważyć żadnych bólów brzucha. Zgłaszać się do lekarza natychmiast, gdy się pojawią bóle po prawej stronie brzucha, a zwłaszcza połączone z nudnościami, wymiotami, podwyższoną (czasem tylko nieznacznie) temperaturą i z zaparciem stolca. Nie zażywać nigdy bezkrytycznie środków przeczyszczających, bo te użyte w nieodpowiednich okolicznościach, mogą się stać pośrednią przyczyną śmierci.

Dr J. B.

HIGIENA W CZASACH SZPADY I PERUKI

ODKRYWKI archeologiczne, których dokonano w ostatnich latach na wschodzie, dostarczyły nam wielu cennych i ciekawych wykopalisk, między którymi znalazło się mnóstwo drobiazgów, świadczących o tym, że ludzkość od pradawnych czasów zdawała sobie doskonale sprawę z ważności estetyki, higieny i kultury ciała. Przed 5 lub 6 tysiącami lat ludzie używali już grzebieni, szpilek do włosów, nożyków do golenia, a toalety wytwornych pań ówczesnych obfitowały w szminki i kosmetyki, służące do upiększenia twarzy. W historii Grecji i Rzymian wiemy, jak wysoko u tych ludów stała higiena i kultura ciała, jak wspaniałe



Kąpiel w XVIII wieku.



Dama rokokowa.

gmachy przeznaczano na łaźnie publiczne, jakim kosztem urządzano stadiony sportowe. Kobiety ówczesne wydawały sumy nie małe na pielęgnowanie urody, o czym świadczy fakt, zanotowany przez historyków, że Demetrius Macedoński kochance swojej posłał sumę pół miliona złotych (według dzisiejszej waluty), przeznaczoną na pokrycie kosztów urządzeń toaletowych i wydatków kosmetycznych.

W średniowieczu stosunki te ulegają zasadniczej zmianie. Asceza, walka Kościoła z zepsuciem obyczajów rugują coraz bardziej zamiłowanie do cielesnego piękna i kultury ciała. Ćwiczenia fizyczne, a nawet najprymitywniejsze zasady czystości idą w zapomnienie. Kąpiele i mycie się uchodzą za rzeczy zdrożne i nieobyczajne. Inkwizycja hiszpańska uzasadnia m. i. prześladowanie Maurów argumentem, że zwalcza w ten sposób ich grzeszny nałóg codziennej kąpieli. Brud zapanował wszędzie. Zwalczano także łaźnie publiczne, pozostałość z epoki wczesnego średniowiecza, pod pozorem, że są to rozsadniki zarazy. Istotnie, były one, według ówczesnych kronikarzy, tak potwornie brudne, że można je uważać rzeczywiście za wylęgarnię wszelkich epidemii. Stąd poszło mniemanie, że woda jest szkodliwym dla zdrowia elementem i że należy bezwzględnie unikać wszelkiego z nią kontaktu. Brud i nieporządek rozpanoszył się we wszystkich sferach, począwszy od królewskich zamków, aż do chłopskich chałup.

Ludzie nie myli się wcale, skórę twarzy i rąk czyszczono przy pomocy rozmaitych maści, pudru i szminek.

Epoka Rokoko przynosi największe nasilenie brudu i zaniedbanie higieny. Pałace królewskie we Francji, w Hiszpanii roiły się od robactwa, a powietrze w wspaniałych, z nadzwyczajnym przepychem urządzonych komnatach było tak straszne, że ludzie mdleli z zaduchu. Dziejopis Ludwika XIV opisuje, że król często cierpi na bezsenność z powodu pluskiew, które go dręczą. Katarzyna Wielka narzeka na roje karakonów, wędrujących po pokojach, a ręce Krystyny królowej szwedzkiej — ręce „bosko piękne" są pokryte taką warstwą brudu, że pod nim zatracają się ich piękne linie.

A jednak jest to epoka wykwintnych manier, zalotności, wyszukanej galanterii. Wytwornisie w perukach i przy szpadach bawią salonową rozmową wykwintne damy i przesadzają się w etykietalnych grzecznościach. Lecz ich kunsztowne fryzury roją się od robactwa, a ciała odziane w jedwab pokrywają bąble od ukąszeń. Nieznośny świąd zmusił ludzi do używania długich szpilek ze słoniowej kości, którymi drapano skórę na głowie, pokąsaną przez pasożyty i pozbawioną dopływu powietrza przez wysokie peruki.

I u nas na dworze Króla Stasia mamy podobne obyczaje. Domorośli galanci gardzą wodą lecz co najwyżej spłukują twarz i czubki palców „wonnymi spirytusy", a do bicia wszy, wydobytych spod peruk używają złotych młoteczków.

Brak zrozumienia dla najprostszych wymogów higieny w owych czasach graniczy z barbarzyństwem, a koroną wszystkiego jest obyczaj francuski, dozwalający dworakom asystować przy urodzeniu pierwszego królewskiego dziecka.

Podczas porodu Marii Antoniny sypialnia jej była tak przepełniona ludźmi, że biedna królowa mdlała z braku powietrza.

Nam, dzieciom epoki, która kwestię higieny i wychowania fizycznego wysunęła znowu na czoło wszelkich zagadnień, trudno jest zrozumieć, w jaki sposób pradziadowie nasi umieli pogodzić zasady galanterii i wykwintu z obyczajami tak niekulturalnymi.

Prof. Kaz. Wroński.



WYCHOWAWCY!

BACZCIE NA SWOJE NERWY!

PRZEMIŁY obrazek: letni poranek, słońce i zieleń drzew w dużym miejskim ogrodzie. Ukryty w bocznej alei, siedząc na ustronnej ławce, lubię jako bierny świadek obserwować świat dzieci, przyglądając się ich zabawom, grom, przeżyciom. Oto właśnie uwagę moją zwrócił 6-letni chłopczyna, ogorzały, pełen energii i radosnej werwy — bawił się ze swą matką, młodą, przystojną kobietą. Śmiali się oboje zaróżowieni od ruchu i wesela. Przypatrywałem się im z prawdziwą przyjemnością, współprzeżywając z nimi ich pogodną radość. Tym skwapliwiej przybyłem na drugi dzień do tego samego ogrodu. Byli oboje, ale jakiż zmieniony nastrój! Twarz młodej kobiety pobladła i okryta cieniem smutku, wyrażała tłumione rozdrażnienie, a głos brzmiał ostro i gniewnie. Zapewne spotkało ją coś nieprzyjemnego, widać było źle ukrytą troskę w rysach jej młodego oblicza. Ale chłopczyna nie dostrzegał tego, śmiał się właśnie, okrążając ją w podskokach i wzywał do zabawy. Na próżno! Odpowiadała mu opryskliwie, karciła surowo niewczesne wesele dziecka, a w pewnej chwili odepchnęła go od siebie, grożąc klapsami. Malec odsunął się zasmucony.

Zrozumiałem wtedy, że mam przed sobą typową wychowawczynię, która nie umie opanować własnych nerwów. Zamiast spokojnie przemówić do synka, wyjaśnić łagodnie, dlaczego nie może, czy nie chce podzielić dzisiaj jego igraszek i zachęcić do samodzielnej zabawy, matka potraktowała go ostro i niesprawiedliwie, odtrąciła gniewnie, zapominając o tym, że równowaga nerwowa jest najistotniejszą zaletą wychowawcy.

Opisałem tu ten drobny fragment, zdawałoby się bez znaczenia, nabiera on jednak doniosłości, gdy uprzytomnimy sobie, jak często spotykamy się w życiu z podobnym postępowaniem. Niemal na każdym kroku!

Brak równowagi i opanowania ze strony rodziców, a nawet fachowych wychowawców, jest zjawiskiem bardzo pospolitym i bardzo dla rozwoju dziecka, jego zdrowia psychicznego, a czasem nawet dla przyszłości — bardzo szkodliwym. Nerwowość rodziców zatruwa atmosferę dziecinnego pokoju, wypacza charaktery, powoduje niepotrzebne urazy, a często stwarza mur nieprzenikniony między rodzicami a dziećmi, które odczuwają tę nierówność postępowania jako niezasłużoną niesprawiedliwość.

Dr K. Polny

Kilka słów do rodziców

DOPRAWDY — nie będzie to paradoksem, jeżeli powiemy, iż każda metoda pedagogiczna jest dobra, o ile posiada określoną linię wytyczną, z której wychowawca nie zbacza. Założenie to jednak przerasta siły ludzi niezdolnych do panowania nad sobą, — ich własny słaby system nerwowy uniemożliwia im wcielanie w życie nawet najlepiej przemyślanych zasad i zmusza do ciągłego zbaczania z raz przyjętej drogi, a wówczas najwspanialsze teorie stają się bezpłodne i nie mogą dawać dodatnich wyników.

Rodzice i wychowawcy powinni uświadomić sobie, że istota wychowania polega na wdrożeniu dziecku zdolności do opanowywania swych nerwów, zachcianek i instyktów. Jakże więc będą mogli spełniać swe szczytne zadanie, jeżeli nie potrafią opanować się sami, jeżeli postępowanie z dziećmi uzależniają od chwilowego nastroju i według własnego, zmiennego humoru oceniają, zachowanie i postępki dzieci?

Rodzice i Wychowawcy! Nie pozwalajcie ponosić się nerwom! Stwórzcie w sobie świadomą wolę opanowania własnych odruchów, uniezależnienia się od własnych nastrojów! Tylko wtedy uzyskacie istotny wpływ na dusze waszych dzieci, tylko wtedy będziecie mogli nimi pokierować. Zysk będzie podwójny — sami wyrobicie w sobie prawdziwą tężyznę charakteru i narzucicie ją dzieciom, które są tak wrażliwe na przykład i które bezwiednie naśladują dorosłych w złem i dobrem.

Jeżeli dzieci was drażnią, jeżeli nie znosicie ich krzyków, hałasów i śmiechów, postarajcie się stworzyć warunki, które by umożliwiły im swobodne wyżycie się i wyładowanie energii, pozwólcie im jak najwięcej stykać się z przyrodą, gdzie będą miały maksimum niekrępowanej swobody.

Wieś, las, szerokie pole — to naturalne środowiska, tak odpowiednie dla młodzieży. Człowiek z natury swojej przynależy właściwie do wsi, do szerokich przestrzeni — tam dzieci wasze znajdą możność normalnego i swobodnego życia, a wy będziecie mogli pozwolić sobie na odprężenie nerwowe.

Dr K. P.

BABCIA JAKO WYCHOWAWCZYNI

W ZESZŁYM roku poznałem podczas letniego urlopu rodzinę, złożoną z babki, obojga rodziców i trojga dzieci w wieku 4 — 12 lat. Wkrótce nawiązaliśmy bliższe, niemal serdeczne stosunki i przyznaję, że czułem się w tym kółku doskonale, póki nie zauważyłem, że między rodzicami a dziećmi brak istotnego porozumienia, że drobne sprzeczki wybuchają z lada powodu, psując harmonię i pogodny nastrój. Spostrzegłem też, że dzieci mają daleko lepszy kontakt z babcią, do której zwracają się z wszystkimi swymi sprawami. Rodzice zajęci pracą i życiem towarzyskim, nie mogli poświęcać dzieciom dużo czasu, a przyczynę wszelkiego zła widzieli w wpływie wychowawczym babki i jej stałej ingerencji w życie dziatwy.

„Widzi Pan — wyjaśniał mi ojciec — dziadkowie chcieliby kupić sobie serca dzieci za pomocą dobroci i słabości, ponieważ nie są tak pewni ich uczuć, jak rodzice; nie pragną wychowywać, chcą jedynie kochać i cieszyć się miłością wnuków". Ta uwaga wyjaśniła mi wiele i zadowolniłem się nią na razie, ale w parę tygodni później byłem świadkiem zdarzenia, które rzuciło nowe światło na cały ten konflikt.

Działo się to w ciągu pogodnego popołudnia jesieni. Nie miałem tego dnia żadnego zajęcia, skierowałem więc kroki w stronę domu, zamieszkanego przez rodzinę, o której mowa. Rodziców nie zastałem — wprowadzono mnie jednak do pokoju babci a widok, który uderzył moje oczy, wrył się w mą pamięć. W półmroku pokoju siedziała stara, siwa pani, gromadka dzieci tuliła się do niej, słuchając z zapartym tchem. Babcia opowiadała. A jak umiała opowiadać!

Przyłączyłem się do grona słuchaczów. Wkraczaliśmy wspólnie w kraj baśni, kraj cudów, który staruszka słowami umiała wyczarować, a do którego tęsknią wszystkie serca dziecięce. Słuchając czarodziejskich opowieści, ubranych w słowa proste, lecz barwne i żywe, uświadomiłem sobie, jak pustym i chłodnym jest pokój dziecinny, z którego roz-

mach i pościg współczesnego życia, wypędziły baśń fantastyczną, w którą minione wieki złożyły swą mądrość i tęsknotę.

Babcia skończyła bajkę. Posypały się pytania, okrzyki, zachwyty. Staruszka na wszystko miała gotową odpowiedź wyjaśniała, uspakajała, prostowała pojęcia. A potem z niezgłębionych kieszeni staroświeckiej sukni poczęła wydobywać jakieś drobiazgi, małe upominki dla wnucząt. Bardzo skromne, dalekie od kupnych zabawek. Dla jednego wyszywanka, dla drugiego pożółkła książeczka, która długie lata przeleżała na dnie kufra, dla trzeciego jeszcze jakaś inna bagatelka. Ileż stworzyło to radości, jaki nastrój pełen pogody i szczęścia! Tych czworo rozumiało się doskonale i współżyło ze sobą w najlepszej harmonii. Godziny popołudnia zleciały jak na skrzydłach. Przestałem się dziwić, że dzieci uciekały tak chętnie z obszernego mieszkania do tego skromnego pokoiku, którego mieszkanka umiała z osnowy wybladłych wspomnień stworzyć zaczarowany kraj bajki.

A rodzice? Tak, rodzice nie mieli czasu. Porywało ich tempo życia i wymagania zawodowej pracy. Czyż mogli znaleźć czas, by dzielić z dziećmi ich zainteresowania, śledzić bieg ich myśli, brać udział w zabawach? Co innego babcia. Przymus pracy nie wypędza jej z domu, głowy nie zaprzątają interesy. Stoi poza obrębem czynnego życia, ale posiada serce bogate w wspomnienia, umysł zasobny w zdobyte doświadczenia. Pragnie spokoju i promieniuje go z siebie. Dlatego może być wielką pomocą przy wychowaniu dzieci, ponieważ wnosi cenne wartości pedagogiczne: spokojną miłość, pogodę i ciepło uczucia, w którym dziecięce dusze rozkwitają jak kwiaty w słońcu.

Dr Andrzej Ruszczański

ODPOCZYNEK



KAŻDA praca wywołuje zmęczenie. Może ono być usunięte tylko przez wypoczynek, po którym człowiek odzyskuje pełną zdolność do pracy. Pod względem praktycznym możemy rozróżnić trzy rodzaje zmęczenia:

1) zmęczenie nieuniknione, które powstaje wskutek wykonywanej pracy,

2) zmęczenie zbyteczne, dające się uniknąć. Powstaje ono wskutek nieprawidłowej organizacji pracy np. wskutek nieekonomicznych ruchów oraz wskutek niehigienicznych warunków pracy,

3) zmęczenie tzw. domowe, które powstaje wskutek przyczyn, znajdujących się poza pracą zawodową, np. gospodarka domowa i pielęgnowanie dzieci u robotnic fabrycznych.

Chociaż nie możemy zupełnie uniknąć zmęczenia, możemy jednak je zmniejszyć i do pewnego stopnia unieszkodliwić. Chodzi tu przede wszystkim o prawidłowy odpoczynek. Stopień i rodzaj odpoczynku może być różny np. można robić przerwy podczas samej pracy w warsztatach, skracać dzień pracy, robić przerwy pomiędzy dwoma dniami pracy, zarządzać odpoczynek świąteczny i urlopy wypoczynkowe.

Prawidłowy podział czasu pomiędzy pracę a odpoczynek ma doniosłe znaczenie zarówno dla podniesienia wydajności pracy jak zmniejszenia zmęczenia robotników. W niektórych fabrykach zaprowadzenie 20-minutowych przerw po każdych 80 minutach pracy podniosło wydajność fabryki o 60%. Należy jednak pamiętać, że nie ma szablonu dla określenia potrzebnych przerw wypoczynkowych podczas pracy, tak, iż dla każdego rodzaju fabryki i dla każdego warsztatu należy przeprowadzić osobno badania aby ustalić niezbędne przerwy. Poza krótkimi przerwami podczas samej pracy konieczna jest dłuższa przerwa dla spożycia śniadania lub obiadu. Tu również mogą się zdarzyć okoliczności, w których spożywanie posiłków pociąga za sobą zmęczenie. Bywa to wówczas, kiedy w celu pożywienia się robotnik musi odbyć dalszą drogę do swojego mieszkania. Zwykle niezbędny przy tym pośpiech, potęguje jeszcze zmęczenie. Dla uniknięcia tego zmęczenia urządza się przy fabryce jadłodajnie, lub przynajmniej jadalne pokoje. Zwyczaj przeznaczania jednego dnia w tygodniu na odpoczynek jest bardzo dawny, sięga bowiem czasów przedhistorycznych. Należy podkreślić, że wybór właśnie siódmego dnia na odpoczynek po pracy jest bardzo celowy. Niedzielny wypoczynek jest niezbędny dla zupełnego wytchnienia robotnika, przy czym jest bardzo pożądana tzw. angielska sobota, tzn. skrócenie czasu pracy w sobotę tak, aby człowiek rozporządzał jednolitą 36-godzinną przerwą pracy zawodowej. Jest rzeczą niezmiernie doniosłą, żeby niedziela rzeczywiście była poświęcona odpoczynkowi a nie innym pracom. Rozrywki również nie powinny być męczące, jak np. wyczerpujący sport. Za wzór wypoczynku niedzielnego może służyć Anglia. Doświadczenie poucza, że nawet ścisłe przestrzeganie odpoczynku niedzielnego nie usuwa doszczętnie zmęczenia, które sumuje się w ustroju, tak, iż dopiero dłuższy wypoczynek w końcu roku pracy może je usunąć zupełnie.

Niezbędny jest więc urlop wypoczynkowy trwający od kilku do kilku łziesięciu dni.

WALKA Z GORĄCZKĄ POŁOGOWĄ

GORĄCZKA połogowa jest najcięższą chorobą, jaka zagraża kobiecie w pierwszych dniach po urodzeniu dziecka. W jej ciele istnieje wówczas ogromna otwarta rana, do której z zewnątrz dostają się zarazki, mnożą się z przerażającą szybkością i wędrują drogami limfatycznymi oraz naczyniami krwionośnymi, ogarniają cały organizm. W wielkim procencie choroba ta kończy się śmiercią. Obecne metody leczenia ograniczyły liczbę zachorowań i zredukowały je do zjawisk bardzo rzadkich, jednakże jeszcze w połowie zeszłego stulecia gorączka połogowa pociągała za sobą przerażającą ilość ofiar. W owym czasie pracował na Klinice położniczej w Wiedniu młody lekarz, Filip Semmelweiss. Był on nie tylko lekarzem, ale także prawdziwym przyjacielem ludzkości i w każdym pacjencie widział nie tyle obiekt medyczny, ile cierpiącego człowieka. Z przerażeniem obserwował obfite żniwo śmierci na Klinice. Pewnego dnia uświadomił sobie, iż na oddziele położniczym I. Kliniki Uniwersyteckiej umiera daleko więcej kobiet niż na tak samo urządzonym oddziele Kliniki II. Zjawiska tego Semmelweiss nie mógł sobie w żaden sposób wytłumaczyć, przypadek przyszedł mu z pomocą. Jeden z profesorów zaciął się nożem przy sekcji i umarł na zakażenie krwi; wówczas Semmelweiss zrozumiał, że przyczyną śmierci było wniknięcie jadów trupich do organizmu. Skojarzył ten fakt z zastraszającą śmiertelnością, panującą na oddziele położniczym I. Kliniki i doszedł do wniosku, że przyczyną tej klęski byli młodzi studenci, którzy tam pracowali, a przychodzili niemal bezpośrednio z prosektorium na sale porodowe. Semmelweiss wystąpił ze swoją teorią, ale nie został przez ogół powag lekarskich zrozumiany. Pogląd jego jednak z biegiem czasu zwyciężył, choć on sam nie dożył chwili triumfu. Dziś wiemy o tym wszyscy, jak wielkie znaczenie dla położnicy ma bezwzględna czystość i antyseptyka, za żadną cenę nie wpuszczamy na Klinikę położniczą nikogo, kto by miał jakąkolwiek styczność z sekcją zwłok, sprawami ropnymi lub z zaraźliwymi chorobami. Prócz tego rozporządzamy dziś znakomitymi środkami dezynfekcyjnymi, które pozwoliły śmiertelność przy połogu z powodu zakażeń sprowadzić do minimum.

Dr Bogdan Mariański

Parę słów o urlopie matki i żony

URLOP to święte prawo człowieka pracującego, to okres nie tylko wypoczynku, ale i źródło przyszłej energii i siły, koniecznej, aby sprostać wymogom pracy zawodowej, która oczekuje każdego z nas przez cały rok. Przy dzisiejszych urządzeniach społecznych prawie wszyscy pracownicy mają możność korzystania bodaj z kilkunastu dni odpoczynku w roku. Najtrudniej może rozwiązać zagadnienie urlopu dla matki i żony, tej ofiarnej pracownicy domowej, której życie upływa wśród ciągłej krzątaniny w obrębie czterech ścian domu. Mąż, dzieci, gospodarstwo! Jakaż to mrówcza, monotonna praca. Od wczesnego ranka, od śniadania począwszy, aż do wieczerzy, aż do ostatniego uścisku na dobranoc, na nogach w ciągłym ruchu, na usługach całej rodziny. Noc też nie przynosi jej odpoczynku, bo to i owo trzeba przeprać, tamto zreperować, coś uszyć. W tej ciągłej pracy gdzie tu myśleć o urlopie? Na wyjazd nie ma pieniędzy, nie ma też przy kim zostawić dzieci. A jednak rada musi się znaleźć, bo zdrowie i życie matki i żony jest skarbem całej rodziny. Jak zorganizować jej urlop? W sposób prosty, ale wymagający pewnych ofiar ze strony pozostałej rodziny. Niech mąż i dzieci postarają się odciążyć ją trochę w pracy, niech przez bodaj dwa tygodnie w roku ktoś ubiegnie ją rankiem i przyniesie jej śniadanie do łóżka, pomoże po południu w zmywaniu garnków, ułatwi wyjście z domu do parku lub za miasto, aby i ona zetknęła się z przyrodą, odetchnęła trochę świeżym powietrzem, miała możność ucieszenia oczu widokiem nieba i zieleni. W ten sposób odpocznie nieco i nabierze sił, aby przez cały rok służyć rodzinie. Będzie to krótki, lecz jakże zasłużony urlop matki i żony.

Dr Wł. Kowalski

O WIETRZENIU IZB I WARSZTATÓW PRACY

DOBRE powietrze w warsztacie i pracowni jest nieodzownym warunkiem sprawnej i wydatnej pracy; dobre powietrze ułatwia człowiekowi oddechanie i zapobiega równomiernemu przegrzaniu ciała.

Stopień ciepłoty powietrza należy dostosować do rodzaju pracy — praca lekka wymaga cieplejszej atmosfery — ciężka chłodniejszej. Punkt to nader ważny, ponieważ człowiek zgrzany i spocony łatwo ulega zaziębieniu. Powietrze powinno być wolne od zaduchu, pyłu i szkodliwych dla zdrowia gazów.

Wietrzenie naturalne ma stokroć większe znaczenie niż sztuczne odświeżanie powietrza.

Wietrzenie naturalne osiągamy tylko wtedy, jeżeli między warsztatem a powietrzem na zewnątrz zachodzi różnica temperatury, bowiem tylko wtedy istnieje wymiana powietrza.

Naturalna wymiana powietrza jest tym intensywniejsza, im większa zachodzi różnica temperatur lub im silniejszy przewiew. Okna wysokie i wąskie bardziej sprzyjają wymianie niż szerokie i niskie.

Latem wymiana powietrza odbywa się wolniej niż zimą, właśnie wskutek braku różnicy ciepłoty, dlatego izbę należy wietrzyć częściej i dłużej oraz zmniejszać ilość osób zatrudnionych w pracowni.

Wietrzyć trzeba często, choćby tylko przez krótką chwilę — nigdy podczas pracy, lecz w przerwach.

Przeciągi grożą przeziębieniem pracownikom; należy ich unikać.

Wietrzenie sztuczne przy pomocy wentylatorów powinno być starannie regulowane, wytwarza bowiem silne przeciągi, szkodliwe dla zdrowia; jest ono wskazane tylko w tych warunkach, gdzie odpowiednie instalacje są przeprowadzone w sposób rozsądny i umiejętny.

Dr B. Mariański

UPORCZYWE POCENIE SIĘ



SKÓRA nasza oddycha, tak samo jak każdy wewnętrzny narząd naszego ustroju i wydziela pobrane płyny pod postacią potu. Wydzielanie to jest tym obfitsze, im więcej organizm pobrał płynów i im wyższa jest ciepłota ciała, czy to z przyczyn wewnętrznych (gorączki) czy zewnętrznych takich jak upały letnie, ewent. nagrzane silnie mieszkanie. Jeżeli wydzielanie płynów odbywa się w normalnych granicach, to proces ten uchodzi niemal zupełnie naszej uwadze, staje się jednak uciążliwy, gdy przekroczy tę normę; wówczas jesteśmy zmuszeni do szukania jakichś środków zaradczych. Oczywiście abstrahujemy tu od silnych potów, które występują jako typowy objaw pewnych schorzeń.

Uciążliwe pocenie się występuje głównie pod pachami i na podeszwach stóp, zwłaszcza wtedy, gdy nieodpowiednie obuwie hamuje oddychanie skóry. Wydzielony pot, prócz wody zawiera jeszcze pewne kwasy, które dają nieprzyjemny zapach i które — o ile nie stosujemy środków zaradczych, działają szkodliwie na skórę.

Nadmierne pocenie się możemy zwalczać za pomocą środków chemicznych lub mechanicznych. Do tych ostatnich należą roztwory, zawierające formalinę i garbnik. Skóra narasta tymi roztworami, nie przepuszcza płynów, wobec czego pocenie się ustaje. Inaczej działają środki chemiczne, które neutralizują kwasy, zawarte w pocie. Puder pochłania wilgoć i w ten sposób unieszkodliwia wydzielinę potu. Kwas salicylowy, jako dodatek do pudru, czy maści daje doskonałe wyniki.

Każda nadmierna zwyżka temperatury sprzyja obfitemu poceniu się, dlatego należy pamiętać o tym, że zimna woda jest najprostszym i bodaj najskuteczniejszym środkiem zapobiegawczym. Częste zmywanie, częsta zmiana obuwia i pończoch działają znakomicie. Pachwiny i stopy po myciu należy posypać pudrem; pudru przeznaczonego do nóg nie można używać do pach, jest bowiem zbyt ostry i drażniący. Skłonności do pocenia się nie można usunąć w ciągu kilku dni a nawet tygodni. Wymaga to cierpliwości i systematycznych zabiegów, kto jednak w ciągu lata zacznie stosować zimne zmywanie i będzie wytrwale je uprawiał, przekona się po dłuższym czasie o skuteczności tej metody.

Dr Antoni Wodziński

Nerwicowe serce

Z WSZYSTKICH narządów ludzkiego ciała serce reaguje najłatwiej i najmocniej na wszelkie bodźce natury psychicznej. Człowiek nerwowy i wrażliwy zazwyczaj zdradza także nadmierną pobudliwość serca, a lada drobnostka wywołuje u takich ludzi zaburzenia w normalnym przebiegu czynności serca. Są oni zwłaszcza wrażliwi na podniety psychiczne, takie jak strach, zmartwienie, lub żywa radość. Trzeba jednak nadmienić, że spotykamy ludzi o zupełnie zdrowym i silnym systemie nerwowym, którzy cierpią na pewne czysto nerwowe dolegliwości, umiejscowione w sercu. Skarżą się oni na kłucia i bóle w okolicy serca, na ucisk klatki piersiowej, bicie serca, brak tchu i niepokój, chociaż najdokładniejsze badanie nie wykazuje najmniejszych zmian w sercu, ani jakichkolwiek zaburzeń w krążeniu. Wszystkie te objawy należy więc złożyć na karb ogólnego stanu nerwowego, który jednak poza sercem nie daje żadnych innych objawów. Jest to zatem typowa nerwica serca. Zimne ręce i nogi, na które uskarżają się tacy pacjenci, nie są dowodem wady, lecz nerwicy serca.

Charakterystyczną cechą tej dolegliwości jest zmienność tętna. Na przestrzeni krótkiego czasu puls ulega wahaniom, z szybkiego przechodzi w wolny lub odwrotnie; zmianom tym towarzyszy często nieregularność pulsu zależnie od oddechania. Przy głębokim wdechu występuje przyspieszenie tętna, przy wydechu zwolnienie. Objaw ten obserwujemy często u młodzieży nawet wtedy, gdy o nerwicy serca nie ma mowy.

Częstym zjawiskiem w tych stanach jest wypadanie jednego tętna, po czym następne przychodzi ze wzmożoną siłą, osoby wrażliwsze odczuwają przy tym brak tchu i bicie krwi do głowy. Jest to objaw nieszkodliwy, o ile chodzi o nerwicę, może być jednak zwiastunem poważnej niedomogi serca, dlatego nie należy go lekceważyć. Leczenie nerwicy serca polega na ogólnym wzmocnieniu systemu nerwowego, przy czym dobrze jest zwrócić baczną uwagę na stan psychiczny pacjenta. Stwierdzono, że duchowe przeżycia posiadają daleko idący wpływ na tego typu dolegliwości. Przede wszystkim chory musi uwierzyć, że serce ma zdrowe, i że dolegliwości, które odczuwa nie posiadają poważnego znaczenia. To przeświadczenie i wynikająca zeń autosugestia będzie najlepszym środkiem leczniczym. Uregulowanie czynności jelit, ograniczenie spożycia alkoholu, kawy i nikotyny, ciepłe kąpiele i jakieś niewinne leki uspakajające dokonają reszty i przywrócą choremu nadwątloną równowagę nerwową.

Dr W. Rudawski

Jakie zasiłki chorobowe przysługują ubezpieczonym?

ZASIŁEK chorobowy Ubezpieczalni Społecznej przysługuje pracownikowi ubezpieczonemu za każdy dzień stwierdzonej niezdolności do pracy wskutek choroby, nie wyłączając niedziel i świąt, poczynając od 4-go dnia niezdolności. Jeśli jednak ubezpieczony bezpośrednio przed nastaniem niezdolności był chory i leczył się przynajmniej w ciągu 3-ch dni, zasiłek chorobowy należy się od pierwszego dnia niezdolności do pracy.

Zasiłek chorobowy wynosi 60% przeciętnego tygodniowego zarobku i wypłacany jest najdłużej w ciągu 26 tygodni.

Ubezpieczony mający na utrzymaniu więcej, niż dwoje dzieci, otrzymuje dodatek do zasiłku chorobowego w wysokości 5% przeciętnego tygodniowego zarobku na każde dziecko, poczynając od trzeciego, z tym, że zasiłek wraz z dodatkiem nie może przekraczać 75% przeciętnego zarobku tygodniowego.

Ubezpieczony, leczony w szpitalu i mający na utrzymaniu jedną lub więcej osób, zamieszkujących razem z nim otrzymuje zasiłek domowy w wysokości połowy zasiłku chorobowego tj. 30% przeciętnego tygodniowego zarobku. Leczeni w szpitalu, nie pobierający zasiłku domowego, otrzymują, prócz leczenia i utrzymania szpitalnego, zasiłek szpitalny w wysokości jednej piątej zasiłku chorobowego, tj. 12% przeciętnego tygodniowego zarobku.

Ubezpieczony chory traci zasiłek chorobowy w całości lub w części jeśli nie zastosował się do zarządzenia Ubezpieczalni o umieszczeniu go w szpitalu, przy czym utrata zasiłku może rozciągać się tylko na okres, przez który ubezpieczony nie stosował się do tegoż zarządzenia.

Prawo do zasiłku chorobowego nabywa pracownik po upływie 4-ch tygodni podlegania ubezpieczeniu. W razie zaś wypadku w zatrudnieniu lub zapadnięciu na chorobę ostrą lub zakaźną ubezpieczony ma prawo do zasiłku bez względu na to, jak długo przedtem był zatrudniony lub ubezpieczony.

Ubezpieczeni nie mają prawa do zasiłku chorobowego w okresie, w którym w myśl przepisów prawnych przysługuje im prawo do całkowitego wynagrodzenia od pracodawcy.

WSKAZÓWKI DLA TATERNIKÓW

NIE PORYWAJ się od razu na wysokogórskie spinaczki. Każdy człowiek musi powoli przyzwyczajać serce i płuca do zmienionego ciśnienia.

Ocena trudności turystycznych jest bardzo względna. To, co dla wytrawnego taternika jest bagatelką, stanie się dla początkującego turysty trudem przewyższającym jego siły.

Kto się wybiera w góry, musi trochę zapoznać się z meteorologią, by się móc zorientować jako tako w ciągłych zmianach pogody. Co najmniej połowę katastrof w górach należy przypisać nieprzewidzianym zmianom atmosferycznym.

Tylko wytrawny taternik może sobie pozwolić na skróty drogi. Początkujący turysta musi pamiętać, że daleko łatwiej jest wspinać się pod górę niż schodzić. Góry są potężnym przejawem przyrody, nie można traktować ich jako placu zabawowego dla dorosłych i dzieci: wszelkie igraszki luźnymi kamieniami, strącanie ich np. z góry dla zabawy, należy stanowczo wykluczyć. Początkujący turysta winien iść ostrożnie, starannie dobierać miejsce, na którym ma postawić nogę — nogę w dodatku dobrze i starannie obutą, złe bowiem i źle dobrane obuwie może stać się przyczyną upadku. Góry nie są odpowiednim miejscem do wydawania głośnych okrzyków, wywoływania echa itp. Niepotrzebny hałas może zagłuszyć sygnały, które daje ktoś wzywający pomocy, a poza tym piękno gór człowiek winien podziwiać w skupieniu pełnym powagi — nie mącąc ich dostojnej ciszy zbędnymi okrzykami.

Wybierając się na dłuższą wycieczkę należy pamiętać o możliwych zmianach atmosferycznych i zaopatrzyć się w ciepłą bieliznę oraz płaszcz nieprzemakalny.

Wycieczki wysokogórskie trzeba traktować poważnie, nie wolno przedsiębrać ich lekkomyślnie i wybierać się samotnie; początkujący muszą odbywać je w towarzystwie zawodowego przewodnika, ewentualnie jakiegoś dobrego fachowca.

Dobry taternik wybierając się w góry w liczniejszym towarzystwie, niech stale pamięta o słabszych członkach wycieczki; niech nie zabiera ich na trudne spinaczki, póki się nie przekona, że mogą dotrzymać mu kroku. Każda grupa turystów rozporządza taką ilością sił i zręcznością ile jej posiada najsłabszy towarzysz.

Dr J. St.



Jak długo powinna trwać pora obiadowa?

CZAS trwania przerw w pracy jest zagadnieniem dużej wagi, które nie zostało dotąd unormowane. Na ogół istnieje w przemyśle tendencja do skrócenia przerwy obiadowej. Zaznacza się ona szczególnie w dużych miastach i zakładach pracy, w których zatrudniony personel mieszka z dala od warsztatu pracy. Tendencja ta jest wyrazem dążenia do skrócenia całego czasu pobytu pracownika w zakładzie pracy.

Jak donosi raport Międzynarodowego Biura Pracy o odżywianiu robotników, zauważono w zakładach, które stosują skrócone przerwy obiadowe, wzrost zachorowań na choroby przewodu pokarmowego. Powodem ich jest bądź to nadmierny pośpiech i spożywanie zbyt gorących posiłków domowych, bądź też zastępowanie obiadu przez pokarmy suche i zimne, przynoszone ze sobą zazwyczaj chleb i herbatę. Czynniki te, jak podnoszą autorzy raportu, nie tylko wywołują cierpienia przewodu pokarmowego, lecz również upośledzają w dużym stopniu robotnika; przez odpowiednie unormowanie przerw w pracy niekorzystny ich wpływ na zdrowie mógł by być usunięty.

Powstaje pytanie jak długo powinna trwać przerwa obiadowa?

W małych i średnich miastach, oraz w wypadkach, kiedy pracownicy mieszkają nie opodal zakładu pracy, należy stosować półtora godzinną przerwę obiadową.

W zakładach i instytucjach, stosujących tzw. angielski dzień pracy (niepodzielony dłuższą przerwą obiadową), czas przeznaczony na posiłek powinien wynosić co najmniej 30—40 minut. W obliczeniu tym należy wziąć pod uwagę czas konieczny na umycie twarzy i rąk, zjedzenie posiłku i kilkunastominutowy wypoczynek po jedzeniu. W zakładach „brudnych" przerwa powinna być odpowiednio dłuższa.

Jest przy tym rzeczą bardzo pożądaną, ażeby pracownicy mogli otrzymać ciepły posiłek na miejscu, w jadłodajni fabrycznej.

Równocześnie zwrócono uwagę na konieczność stanowiska małych, 15-minutowych przerw na śniadanie w tych zakładach pracy, w których robotnicy odbywają dłuższą drogę z domu do fabryki. Jest bowiem faktem notorycznie znanym, że część z nich wskutek pośpiechu wychodzi prawie na czczo z domu i w tym stanie pracują do południa. Odbija się to ujemnie na ich zdrowiu.

DOBRE KSIĄŻKI

Nowoczesna encyklopedia zdrowia.

Dzieło zbiorowe pod red. Dr med. A. Rząśnickiego. Wydawnictwo „Minerwa" — Warszawa, tom I. str. 400.

Nowoczesna encyklopedia zdrowia jest wyjątkowym dziełem popularno-naukowym, które może w znakomity sposób zaznajomić szeroki ogół czytelników polskich z zasadami nowoczesnej higieny i zdobyczami medycyny społecznej. Sądząc z pierwszego tomu wydawnictwa, mamy przed sobą dzieło pierwszorzędne, które niewątpliwie przyczyni się do popularyzacji zasad zdrowia. Nowoczesna encyklopedia zdrowia może być znakomitym źródłem, z którego czerpać mogą ostatni wyraz nauki popularni prelegenci.

Dzieło zdobią liczne ilustracje, szata zewnętrzna okazała, a cena dzieła tak niska, że niewątpliwie znajdzie się Encyklopedia w rękach wszystkich miłośników higieny.

ROZBUDOWA SANATORIÓW PRZECIWGRUŹLICZYCH

NASTĘPUJĄCE sanatoria objęte zostały planem rozbudowy, ustalonym przez Zakład Ubezpieczeń Społecznych: 1) sanatorium Z. U. S. w Worochcie (powiększenie obecnego pawilonu o 94 łóżka), 2) sanatorium Zakładu w Nowojelni pod Nowogródkiem (nowe sanatorium o 100 łóżkach), 3) sanatorium Zakładu w Kruku pod Gostyninem (nowe sanatorium o 424 łóżkach), 4) sanatorium Zakładu w Otwocku pod Warszawą (nowe sanatorium o 1.424 łóżkach), 5) sanatorium Ubezpieczalni Społecznej w Łodzi pod Tuszynkiem (nowe dwa pawilony na 400 łóżek), wreszcie 6) sanatorium Z. U. S. w Bystrej na Śląsku (budowa nowego pawilonu na 180 łóżek).

Po wykonaniu całego planu rozbudowy sanatoriów przeciwgruźliczych Zakład Ubezpieczeń Społecznych będzie mógł oddać do użytku ubezpieczonym około 3.640 łóżek sanatoryjnych w tym 420 łóżek w prewentoriach dziecięcych. Będzie to liczba prawie dwukrotnie większa od tej, jaką rozporządzają ubezpieczalnie w roku bieżącym, a sześciokrotnie większa od odnośnej liczby w 1935 r.

Rozmiary osiągnięć Zakładu Ubezpieczeń Społecznych w tej dziedzinie można ocenić w pełni wówczas, kiedy uświadomimy sobie, że ubezpieczenia społeczne są obecnie jedyną w Polsce instytucją, która konsekwentnie i intensywnie rozbudowuje swoje lecznictwo sanatoryjne i organizuje „front przeciwgruźliczy".

Blisko 9 milionów złotych

wypłaciły na świadczenia ubezpieczalnie

WEDŁUG ostatnich obliczeń Zakładu Ubezpieczeń Społecznych, w kwietniu r. b. wszystkie ubezpieczalnie na terenie całego kraju (bez Górnego Śląska) wypłaciły na świadczenia w ubezpieczeniu na wypadek choroby i macierzyństwa łączną sumę 8,660.028 zł, w tym na zasiłki pieniężne (chorobowe, domowe i szpitalne, dla położnic, dla karmiących matek, pogrzebowe) wydano 1,556.090 zł, na lecznictwo (opieka lekarska, środki lecznicze, szpitale, zasiłki lecznicze, leczenie w bratnich ubezpieczalniach, profilaktyka) 7,103.938. zł

Na dzień 1 kwietnia r. b. zarejestrowanych było przez 426.860 zakładów pracy ogółem 1,649.945 pracowników fizycznych ubezpieczonych na wypadek choroby i macierzyństwa, oraz 307.473 pracowników umysłowych.

WYPRAWKA NIEMOWLĘCIA

Każda matka przed urodzeniem dziecka powinna przygotować sobie: tacę, a na niej 6 słoików z pokrywkami, zawierających: waciki do mycia oczu, nosa i uszu i części płciowych niemowlęcia, oliwę do obmycia ciałka, porcję co dzień świeżą, zapas wody na jeden dzień, smoczki do buteleczki na wodę dla dziecka, przegotowaną wodę dla obmywania brodawek matki, duże kawałki waty dla obmywania brodawek, butelkę ze smoczkiem na wodę dla dziecka, kawałek mydła na przykrytej miseczce, papierową torebkę na zużytą watę. Koszyk, wózek lub kołyskę, materacyki z włosia lub trawy morskiej, ewent. koc złożony w kilkoro, gumowe prześcieradełko na materacyk prześcieradełka, miękką i lekką kołderkę, ceratkę kwadratową, pikowaną poduszeczkę, siatkę chroniącą przed muchami w lecie, wiadro z pokrywką, mydło i boraks do prania pieluszek, wanienkę, pieluszki 4 do 6 tuzinów, opaski robione na drutach 2 do 4, trykotowe koszulki 2 do 4, koszulki nocne 3, koszulki cienkie lub sukienki 4 do 6, sweterek, flanelowe kocyki 3, płaszczyki i czapeczka letnie, płaszczyk i czapeczka ciepłe, pikowaną pierzynkę. Bielizna noworodka może być płócienna lub bawełniana; pieluszki można zapinać na agrafki, inne ubranka na tasiemeczkach lub guziczkach.

WCZASY ROBOTNICZE

AKCJA wczasów robotniczych w szerszym zakresie dotychczas nie była prowadzona przez Ubezpieczalnie Społeczne.

W roku 1937 Zakład Ubezpieczeń Społecznych udzielił 38 większym Ubezpieczalniom Społecznym 200.000 zł na cele tej akcji dla dorosłych ubezpieczonych oraz polecił zamożniejszym Ubezpieczalniom Społecznym uruchomić na ten cel znaczne fundusze własne w ogólnej sumie 115.000 zł.

Akcja ta objęła przede wszystkim pracowników fizycznych, znajdujących się w złych warunkach mieszkaniowych, mieszkania i odżywiania, a wśród tych również i pracowników młodocianych, zatrudnionych w małych warsztatach chałupniczych, najmniej uchwytnych dla kontroli.

Na apel Zakładu Ubezpieczeń Społecznych 19 Ubezpieczalni Społecznych zorganizowało bądź własne kolonie leczniczo-wypoczynkowe dla dorosłych, bądź wysłało ubezpieczonych za opłatą na kolonie organizowane przez inne instytucje. Ogółem z bezpłatnych tych kolonij w roku 1937 skorzystało 8.789 osób ubezpieczonych, w tym 5.735 mężczyzn i 2.993 kobiety, a prócz tego 198 dzieci, które przebywały ze swymi matkami na rodzinnych koloniach.

Kolonie były prowadzone w 77 nadmorskich i podgórskich miejscowościach. *C.*

PORADNIA LEKARSKA

ZROPIENIE MIGDAŁKÓW

P. L. M. w Krośnie.

Ropienie migdałków zaczyna się zaczerwienieniem i obrzękiem tych gruczołów, czemu towarzyszy gorączka i bóle gardła. Powstaje wskutek przeniknięcia zarazków ropnych do tkanki migdałków. Chory skarży się na ból gardła, nie może mówić, żuć i łykać. Ból promieniuje także do uszu. Często pojawiają się obrzęki gruczołów na szyi. Choroba wybucha nagle i szybko osiąga punkt kulminacyjny. W tym stadium płukanie wodą utlenioną, szałwią, nadmanganianem potasu, czy jakim innym środkiem odkażającym mija się z celem, płyny te bowiem drażnią schorzałe tkanki, a do źródła choroby po większej części wcale nie docierają, dlatego żucie dezynfekcyjnych pastylek jest bardziej wskazane. Doskonale natomiast działają wszelkie środki napotne oraz gorące okłady z kaszy rozprażonej czy siemienia lnianego. Dieta lekka, złożona z dużej ilości owoców, z niemal całkowitym pominięciem mięsa, sprzyja likwidacji cierpienia i reguluje funkcje jelit, czego, jak przy wszystkich gorączkowych chorobach, nie należy lekceważyć. W cięższych wypadkach zabieg chirurgiczny okazuje się niezbędny, czasem jednak udaje się zapobiec mu przy pomocy odpowiednich zastrzyków.

ZAPALENIE UCHA ŚRODKOWEGO

P. M. E. w Rz.

Bóle w uchu i zaburzenia słuchowe skłaniają chorego do szukania pomocy lekarza, który znajduje zaczerwienienie i zapalenie błony bębenkowej. Przez zastosowanie zakraplań karbolu z gliceryną i środków napotnych udaje się czasem rozpędzić zapalenie, częściej jednak lekarz musi przebić błonę bębenkową, by wypuścić nagromadzoną ropę. O ile i ten zabieg nie pomoże, zachodzi obawa dalszego ropienia, a wówczas konieczna jest operacja. Słuchu zazwyczaj operacja taka nie upośledza.

WIEK PRZEJŚCIOWY U MĘŻCZYZNY

P. K. K. w Us.

Zazwyczaj mówi się dużo o wieku przejściowym u kobiet, jednak i męski organizm na przełomie wieku dojrzałego i starości zdradza skłonności do pewnego odchylenia natury fizycznej i psychicznej. Nieokreślone bliżej ich formy wiążą się z upośledzeniem czynności gruczołów płciowych. Zainteresuje to może Pana, jeżeli wspomnimy przy tej sposobności, że znajdowano żywe plemniki u mężczyzn 93- a nawet 103-letnich. Wiek przejściowy u mężczyzn objawia się zmiennością nastrojów, niepokojem nerwowym, stanami lękowymi, osłabieniem energii, rozproszeniem umysłowym, rozdrażnieniem, brakiem skupienia, bólami głowy, zaburzeniami układu trawienia, sennością w czasie dnia i bezsennością w nocy. Stosowanie preparatów z gruczołów rozrodczych działa doskonale i przywraca zachwianą równowagę układu nerwowego. Należy też zwrócić uwagę na dietę. Ograniczone spożycie soli kuchennej i mięsa, podawanie wapna i wyciągów wątroby przy uregulowanym trybie życia ułatwia pomyślne przetrwanie tego przełomowego okresu.

MIGAWKI LEKARSKIE

1) BRAK WITAMIN

Wiemy od dawna, że brak pewnych witamin może stać się przyczyną szeregu poważnych zaburzeń w organizmie; obecnie nauka stwierdziła jeszcze, że zaburzenia te mogą pojawić się nawet przy dostatecznym dowozie witamin, o ile ustrój nie może ich sobie przyswoić z jakichś ubocznych przyczyn, lub o ile działanie ich zostanie sparaliżowane jakimś innym przeciwdziałającym czynnikiem, np. lekiem lub pożywką. Wspominamy o tym, by uświadomić naszych czytelników, że w niektórych wypadkach pojawienia się objawów chorobowych, nie wystarczy podnieść ilość witamin, lecz że należy poprzednio stwierdzić co udaremnia ich działanie.

2) CHOROBA CUKROWA U MŁODZIEŻY.

W pewnym sanatorium zainteresowano się dalszym losem młodocianych pacjentów chorych na cukrzycę, którzy się w tym zakładzie poddawali leczeniu. Statystyka wykazała, że w 50% zmarli przedwcześnie. Powody tej wysokiej śmiertelności były rozmaite. Po pierwsze — najczęściej przysyłano tam pacjentów w bardzo ciężkim stanie, gdy na leczenie było już za późno. Stwierdzono następnie, że po opuszczeniu lecznicy młodzież nie stosowała się do przepisów lekarskich. Po trzecie ustalono, że powrót do nieodpowiednich warunków powodował nawrót choroby i co za tym idzie katastrofę. Mnóstwo wypadków śmiertelnych należy również przypisać faktowi, że cukrzyca osłabiła odporność organizmu wobec zakaźnych chorób, zwłaszcza wobec gruźlicy. Niemniej poważna ilość młodzieży, przebywającej w lecznicy wyleczyła się zupełnie z cukrzycy i odzyskała pełną zdolność do pracy. Oczywiście odnosi się to tylko do tych młodzieńców, którzy ściśle stosowali się do przepisów lekarza nawet po opuszczeniu zakładu.

CZY WIECIE O TYM...

...że spośród wszystkich żywych istot człowiek śpi najgłębiej i że najtrudniej jest go obudzić,

...że w jednym cm sześciennym wody może się zmieścić tysiąc milionów bakterii,

...że ongiś w więzieniach holenderskich wobec krnąbrnych przestępców stosowano karę podawania niesolonej strawy,

...że mimo licznych badań nie zdołano wykryć na złotych monetach żadnych bakterii. Stąd wniosek, że żółty metal zabija zarazki,

...że liść winnej latorośli sztucznie odwrócony od światła po 48 godzinach wraca do normalnego położenia,

...że dobrze odżywiony pies może 4 do 6 dni obywać się bez jedzenia, po czym dopiero zdycha,

...że włos ludzki w ciągu 10 dni rośnie 2 do 5 milimetrów,

...że ciało ludzkie jest prawdziwym składem substancji mineralnych, zawiera bowiem 1) tyle żelaza, że można by z niego ukuć 6 igieł sześciocentymetrowych, 2) tyle wodoru, że wytworzony zeń gaz świetlny pozwoliłby oświetlić w ciągu godziny ulicę kilometrowej długości, 3) czterdzieści łyżeczek soli, tyle gliceryny, że można by z niej wytworzyć 15 kg materiału wybuchowego, 4) pięć funtów kleju, 5) $^1/_8$ kg cukru kostkowego, 6) fosforu ilość, wystarczającą do fabrykacji $^3/_4$ miliona zapałek.

HUMOR TO ZDROWIE

MATERIALISTA

— Dlaczego Pan nie przyszedł wczoraj na kolację do Państwa X?

— To Pan nazywa kolacją, jeżeli na jedną kanapkę wypadają trzy sonaty fortepianowe i jedna aria operowa?

NA WIZYTACH

Do wiejskiej szkółki przyjechał inspektor na wizytację. Nauczyciel chcąc, by dzieci umiały się grzecznie do niego odezwać, gdy będą pytane, pouczył je, by po każdej swej odpowiedzi dodawały „panie inspektorze".

Gdy w czasie inspekcji wizytator zapytał jednego z uczniów: — Co powiedział Pan Bóg do Adama, gdy go wypędzał z raju?

Malec odpowiedział bez zająknienia: — Przeklęty będziesz ty i dzieci twoje Panie Inspektorze!

COŚ DLA DUSZY

— Niestety, nie będę mógł przybyć na Wasz koncert dobroczynny, ale duszą będę z Wami.

— A gdzie dusza chciałaby siedzieć? Mamy miejsca od trzech do dziesięciu złotych.

NASZA POCZTA

— Podobno dopiero teraz ukazał się zbiór nieznanych listów Mickiewicza.

— Co Ty mówisz? Dopiero teraz? No widzisz, jak funkcjonuje nasza poczta!

LOGIKA

— Małgosiu, czy umyłaś tę rybę przed usmażeniem jej?

— Ależ proszę Pani, jak można myć stworzenie, które całe swe życie spędziło w wodzie.

W CHICAGO

Do magazynu broni wchodzi klient z miną wykwalifikowanego opryszka.

— Proszę o paczkę naboi — mówi do sprzedawcy.

— Jakiego kalibru?

— Może być najmniejszy. To dla bardzo wątłej osoby.

DOBRZE WYCHOWANY

Do Kuszpietowskiego przybył wierzyciel. Drzwi otwiera mu mały synek.

— Czy zastałem tatusia? — pyta wierzyciel.

— Niestety — odpowiada malec — z przykrością muszę Panu powiedzieć, że tatusia nie ma w domu.

Wierzyciel ujęty dobrym wychowaniem malca pyta:

— Dlaczego odpowiadasz z przykrością?

— Bo nie lubię kłamać!

U LEKARZA

— Jestem bardzo blada, panie Doktorze.

— Istotnie.

— Co mam robić?

— Zetrzeć puder z twarzy.

LICZBA POJEDYNCZA

— Ale z nas osły... — mówi Ludwik do Feliksa.

— Przepraszam Cię bardzo, ale wolałbym, żebyś mówił w liczbie pojedynczej!

— Doskonale! Ale z Ciebie osioł!

PODZIELONE ZDANIA

— Jak właściwie odniosła się krytyka do obrazów tego młodego malarza Słowiczka?

— Zdania są podzielone. Jedni krytycy uważają, że szkoda farb, drudzy, że szkoda płótna.

KRAKOWSKA UBEZPIECZALNIA SPOŁECZNA URUCHOMIŁA W SKAWINIE DOM WYPOCZYNKOWY DLA KOBIET. W PIĘKNEJ WILLI, POŁOŻONEJ W OGRODZIE, SPĘDZAJĄ ROBOTNICE DWUTYGODNIOWE OKRESY SWOICH WYWCZASÓW.



Dom Wypoczynkowy dla kobiet w Skawinie.

WARUNKI PRENUMERATY: z przesyłką poczt. rocznie 2 zł. Cena numeru 20 gr. Redaktor odpowiedzialny: Dr Władysław Medyński. Wydawca: Ubezpieczalnia Społeczna w Krakowie. Adres Redakcji i Administracji: „Droga do Zdrowia" Kraków Batorego 3. Telef. 150—80. — Drukarnia Narodowa w Krakowie